

ÇOCUKLARDA KABIZLIK

Kabızlık Nedir?

Kabızlık, iki günden daha geç dışkılama, dışkının çok sert olması, dışkı yaparken zorlanma, haftada en az bir kez dışkı kaçırma, ağrılı ve sert dışkı yapma olarak tanımlanabilir. Her gün dışkı yapmasına rağmen ağrılı ve sert dışkı yapan çocuklar da kabız olarak değerlendirilmelidir. Dışkılama sayısı çocuğun yaşı ile değişiklik gösterir. Bebeklerde günde 4-10 arası dışkılama olabilirken daha büyük çocuklarda beslenme türü ve diyet ile alakalı olarak dışkılama sayısı azalır ve daha ileri yaşlarda günde bir kez dışkılamaya döner.



Bebeklerde Kabızlık

Bebeginizin ilk dışkısını (mekonyum) doğumdan sonraki ilk 24 saat içinde yapması gerekir. Eğer doğumun üzerinden 48 saat geçmesine rağmen ilk dışkılmasını yapmamışsa (mekonyum çıkarmamışsa) ve/veya doğumdan itibaren sert ve müdahale ile dışkılama yapıyorsa altta yatan bir organik neden açısından mutlaka bir çocuk cerrahisi uzmanına bebeğinizi muayene ettirmeniz uygun olur.

Anne sütü ile beslenen bebeklerde kabızlık daha az görülür. Bunun nedeni anne sütünde bulunan proteinler ve oligosakkaritlerdir. Ayrıca anne sütü ile beslenen bebekler daha sık beslendikleri için bu da bağırsak hareketlerini olumlu olarak etkiler. Bebeğin dışkılama sıklığı ve dışkının kıvamı kabızlık için en önemli iki kriterdir.

Bebeklerde Kabızlık Nedenleri:

- Anne sütünden ek gıdalara geçiş sürecinde yeterli sıvı tüketilmemesi
- Fazla miktarda süt ve süt ürünü tüketimi
- Diyetin liften yoksun olması
- Normal dışkılamayı engelleyen makat darlığı, makatın normal yerinde olmaması ya da normal dışkılamayı sağlayan sinirsel yapının oluşmaması gibi organik nedenler

Bebeklerdeki Kabızlık Nasıl Tedavi Edilir?

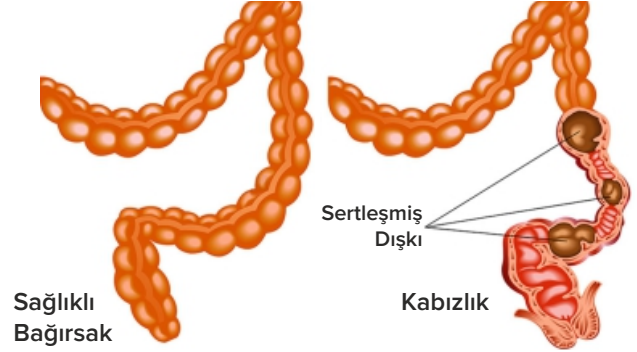
- Öncelikle kabızlığa neden olabilecek organik bir neden varlığı açısından çocuk cerrahisi uzmanı tarafından tam bir muayene yapılmalıdır. Organik bir neden varlığında ona yönelik tedavi planlanır.
- Anne sütü mümkün olduğunca uzun süre bebeğe verilmelidir. Anne sütünden ek beslenmeye geçiş sürecinde ve sonrasında yeterli sıvı tüketimi sağlanmalıdır.
- Hazır mamaların uygun bir şekilde hazırlanmasına dikkat edilmelidir.
- Bebeğe sık olarak ılık su ile banyo yaptırılması ve banyo sonrası karnına masaj yapılması faydalı olabilir.
- Bebeğin yaşına uygun olarak meyve püresi ve sebze çorbaları yararlı olabilir.
- Eğer bunlarla kabızlığı geçmiyorsa doktorunuz tarafından önerilen ilaçlar kullanılabilir.

Çocuklarda Kabızlık

Kabızlık çocuklarda çok sık görülen ve zamanında uygun bir şekilde tedavi edilmediği takdirde kronikleşebilen bir durumdur. En sık neden anne sütü alan süt çocuklarda ek besinlere geçiş döneminde ya da tuvalet eğitimine uyum sürecinde ortaya çıkan kabızlıktır ve geçicidir. Bunun dışında tedavi gerektiren kabızlık nedenleri allta yatan bir hastalığa bağlı olarak organik nedenler olabileceği gibi, en sık karşılaşılan durum olan fonksiyonel nedenler de olabilir.

1. Organik Nedenler

- Doğuştan olan anatomik bozukluklar (makat darlığı vb)
- Doğuştan olan bağırsak sinir dokusu hastalıkları (Hirschsprung Hastalığı vb)
- Mide bağırsak sistemi hastalıkları
- Sinir sistemini tutan hastalıklar
- Bağ ve kas dokusu hastalıkları gibi çok çeşitli organik nedenler sayılabilir ancak bunlar nadir olarak kabızlık nedeni olarak tanı konulan hastalıklardır.



2. Fonksiyonel Kabızlık (Habitüel Konstipasyon)

Fonksiyonel kabızlığı dışkı tutma eylemi olarak tarif edebiliriz. Allta yatan organik bir neden yoktur. Çocuklardaki kabızlığın en önemli nedenidir. İstemli olarak dışkısını tutan ya da yapmayan çocuklarda görülür. Ailesel, çevresel, sosyal ve kültürel nedenlerle ortaya çıkar. Çocuğun sosyal hayatına etki eden aileden ayrılma, okula gitme, bakıcı sorunları, kardeşleri ile uyumsuzluk, arkadaşları ile uyumsuzluk, okul başarısızlığı vb sosyal nedenlerle ya da ev dışında hijyenik nedenlerle tuvalete gitmek istememe, bilgisayar ve televizyon başından ayrılmama, oyunu bırakmama vb nedenlerle çocuk dışkısını tutar. Rektum olarak tanımlanan bağırsağın son kısmında biriken dışkı zamanla sertleşir ve katılaşır. Zorlukla dışa atılır. Bu esnada makat çevresinde çatlaklar (fissür) oluşur. Bu çatlaklar daha sonra ağrılı dışkılamaya neden olur ve bu ağrı nedeni ile çocuk dışkı yapmaktan korkar ve rektumda biriken dışkı daha da sertleşip istemli olarak atılması güçleşir. Bu şekilde kısır döngüye giren bir durum ortaya çıkar. Rektumda biriken dışkı istemsiz olarak zaman zaman taşar şekilde iç çamaşıra bulaşır ve enkomprezis dediğimiz istemsiz dışkılama tablosu ortaya çıkar. Bu durum devam ettiği takdirde dışkılamada rol alan sinir ve kaslar tembelleşir ve olay zor tedavi edilen bir sürece girer.

Kabızlık İdrar Problemlerine Neden Olur mu?

Evet. Kabızlığın diğer bir olumsuz etkisi ise rektumdaki sert gaytanın mesaneye ve idrar yollarına bası yaparak idrar problemlerine de neden olmasıdır. İdrar kaçırma, idrar yolu enfeksiyonu, mesaneden idrarın geri kaçması (veziköüretal reflü), istemsiz mesane kasılmaları gibi idrar problemleri de kabızlığın sonucu olarak gelişebilen istenmeyen durumlardır.

Kabızlık Tanısı Nasıl Konur?

Doğumdan itibaren beslenme durumu, dışkı alışkanlığı ve kontrolü, kabızlığın başlangıç zamanı ve seyri ile ilgili tam bir öykü alınır. Doğuştan itibaren olan kabızlık genelde altta yatan Hirschsprung Hastalığı gibi organik bir nedeni düşündürür. Daha ileri yaşlarda ortaya çıkan kabızlık ise öncelikle fonksiyonel bir nedeni düşündürür. Düşünülen nedene yönelik olarak tam bir fizik muayene yapılır. Makatta çatlak (anal fissür) ya da makat problemleri açısından makat muayenesi ve eldiven giyilerek rektal muayene yapılır. Karnın röntgen filmi çekilerek değerlendirilir. Gerekirse baryumlu bağırsak grafisi çekilir ve eğer Hirschsprung Hastalığı düşünülüyorsa rektumdan biyopsi yapılır. Bazı durumlarda anorektal manometri denilen daha ayrıntılı testler yapılabilir.



Kabızlık Tedavi Edilmeli midir?

Evet. Çocuklarda kabızlık tedavisinde amaç çocuğunuzun normal ve düzenli bir şekilde dışkılama yapmasını sağlamaktır. Bunun için dışkının yumuşak kalmasını sağlamak, ağrılı dışkılama ve dışkı kaçırmayı önlemek gerekmektedir. Rektumda biriken dışkı dışarı atılmadığı zaman rektum içinde sertleşir ve büyük bir kitle haline dönüşür. Bu sert dışkının çıkarılması esnasında makat çevresinde çatlaklar oluşur ve bunlar da ağrıya neden olur. Çocuk dışkılama yapmaktan kaçınır ve kısır döngü tablosu ortaya çıkar. Sert dışkının ancak lavman vb müdahalelerle çıkarılması gerekebilir. Rektumda biriken ve atılmayan sert gayta zamanla duysal sinirlerde tembelliğe neden olur ve çocuk kaka yapma ihtiyacını hissetmez hale gelebilir. Bunun yanında basınç etkisi ile dışkı kaçırma gibi istenmeyen durumlarla da karşılaşılır. Aynı zamanda idrar problemlerinin de önlenmesi için mutlaka öncelikle kabızlığın tedavi edilmesi gerekir. Kabızlık zamanında tedavi edilmezse ilerleyen süreçte tedavisi çok zor bir duruma dönüşebilir.

Kabızlık Nasıl Tedavi Edilir?

Tedavide öncelikle motivasyon önemlidir. Kabız olan çocuk suçlanmamalı, olumlu yönde motive edilmelidir. Kabızlığın tedavi edilebilen bir durum olduğu ancak aile, çocuk ve hekim arasında iyi bir diyalog ve sabır ile bu durumun üstesinden gelinebileceği bilinmelidir.

Öncelikle kabızlık nedeni ile makatta çatlak benzeri durumlar oluşmuşsa bunların tedavi edilmesi gerekir. Eğer rektumda sertleşmiş dışkı mevcutsa lavmanla rektum ve bağırsakların boşaltılması gerekebilir. Kabızlık nedeni olabilen Hirschsprung Hastalığı, makat darlığı ya da diğer organik nedenler tespit edilmişse nedene yönelik tedavi planlanır.

Eğer çocuğunuzda organik bir neden yoksa fonksiyonel kabızlık nedeni olabilecek sosyal ve psikolojik durumun düzeltilmesi gerekir. Bu konuda hem aileye hem de çocuğa iyi bir bilgilendirme yapılmalıdır.



Kabızlık tedavisinde üç temel esas vardır:

1. Diyet Tedavisi:

Neler Yapılmalı?

- Lifli besinlere ağırlık verilmeli ve yeterli lif alımı sağlanmalıdır. Bunun için kepekli ekmeğe tüketilmeli, sebze yemeklerine ağırlık verilmeli ve bol meyve tüketilmelidir. Elma gibi meyveleri kabuğunu soymadan yemeli, mevsimine göre kayısı, çekirdekli üzüm ve incir gibi lifli meyvelerin yemesi sağlanmalıdır.
- Düzenli yemek yeme alışkanlığı sağlanmalıdır. Özellikle sabah kahvaltısı ihmal edilmemeli ve üç öğün yemek yeme alışkanlığı sağlanmalıdır.
- Sabah aç karına bir bardak ılık su içme alışkanlığı yerleştirilmelidir.

Yapılmaması Gerekenler:

- Aşırı çay, kahve ve kolalı içecekler tüketilmemelidir.
- Fast-food denilen hazır gıdaların tüketimi en aza indirilmelidir.
- Bisküvi, kraker, gofret, çikolata gibi gıdaların özellikle öğün aralarında alımı kısıtlanmalıdır.
- Çocuğunuz bir yaşından büyük ise günde yarım litreden fazla süt tüketmemelidir.
- Pirinç, makarna ve muz tüketimi azaltılmalıdır.

2. Tuvalet Alışkanlığının Yeniden Kazandırılması

Kabızlık nedeni ile bağırsaklar tembelleşmiş ve duysal sinirler zayıflamıştır. Bu nedenle tuvalet alışkanlığının yeniden kazandırılması için çocuğunuzun her yemekten sonra ve özellikle de sabah kahvaltısından sonra dışkılama ihtiyacı olmasa dahi tuvalete gitmesi ve en az 5 dakika tuvalette oturarak duysal sinirlerin tekrar etkin hale getirilmesi amaçlanır. Küçük çocukların tuvalette rahat oturmalarını sağlamak için ayaklarının altına basamak koymak ve dizlerini kalça seviyesinden hafif yukarıda tutmak önemlidir. Çocuğunuz tuvaletini yaparken acıdığını söylerse tuvaletten kaldırın ve daha sonra tekrar tuvalete oturtun. Gün içinde dışkılama ihtiyacı hissettiğinde bekletmeden tuvalete gitmesini sağlayın. Çocuğunuz, özellikle okulda iken dışkısını tutmaması yönünde uyarın ve tuvalete gitmesini sağlayın. Amaç günde bir ya da iki kez ağrısız dışkılama alışkanlığının tekrar kazandırılmasıdır. Bunun için “Dışkılama Günlüğü” tutularak çocuğunuzun motivasyonu sağlanabilir. Eğer çocuğunuzda dışkı kaçırma oluyorsa asla cezalandırma yoluna gitmeyin. Genital ve anal bölge temizliğine dikkat edin.



3. İlaç Tedavisi

Bağırsakların çalışmasını sağlamak, dışkı birikimini önlemek ve ağrısız dışkılama yapmak için dışkı yumuşatıcı ilaçlar, lavman ve krem önerilebilir ancak bunlar doktor tarafından önerilmedikçe bilinçsiz bir şekilde kullanılmamalıdır.

Kronik Kabızlıkta Örnek Tedavi:

Doktorunuzun önerdiği şekilde uygun diyet ve bağırsak düzenleyici ilaca başlayın.

Sabah kalkınca ılık bir bardak su için. Daha sonra normal kahvaltısını yaptırın. Kahvaltıdan sonra makat çevresine doktorunuzun önerdiği kremi sürün ve fitil ya da lavman uygulayın.

Beş dakika sonra çocuğunuzu tuvalete oturtun ve dışkılama için beş dakika bekleyin. Eğer dışkılama olmazsa tuvaletten kaldırın. Bu tedaviye 5-10 gün devam edebilirsiniz. Eğer dışkılama hiç gerçekleşmez ise doktorunuza müracaat edin. Eğer dışkılama gerçekleşirse fitil ve lavman uygulamasını kesin, bağırsak düzenleyici ilaca bir ay devam edin. Bu süreçte beslenme ile ilgili önerileri uygulayın ve bir ay sonunda doktorunuza tekrar kontrole gelin.



4. Biofeedback Tedavisi

Biofeedback ile sfinter kaslarının kullanımı öğretilir. Diğer tedavilere cevap vermeyen dirençli kabızlık durumlarında önerilebilir.

Sonuç olarak,

Çocuklarda kabızlık mutlaka tedavi edilmesi gereken bir durumdur. Tedavide geç kalınmamalıdır. Tedavi edilmediği takdirde büyüme gelişme geriliği, psikososyal sorunlar, dışkı kaçırmının neden olduğu uyum sorunları, sert dışkının neden olduğu makat çatlakları ve bunlara bağlı makat kanamaları, idrar kaçırma durumları ciddi sorunlar oluşturabileceğinden tedavide erken davranmalı; doktor, aile ve çocuk her zaman iletişim halinde olmalıdır.

Sağlıklı ve mutlu günler dileklerimizle,

Medivia Hospital Çocuk Cerrahisi Bölümü